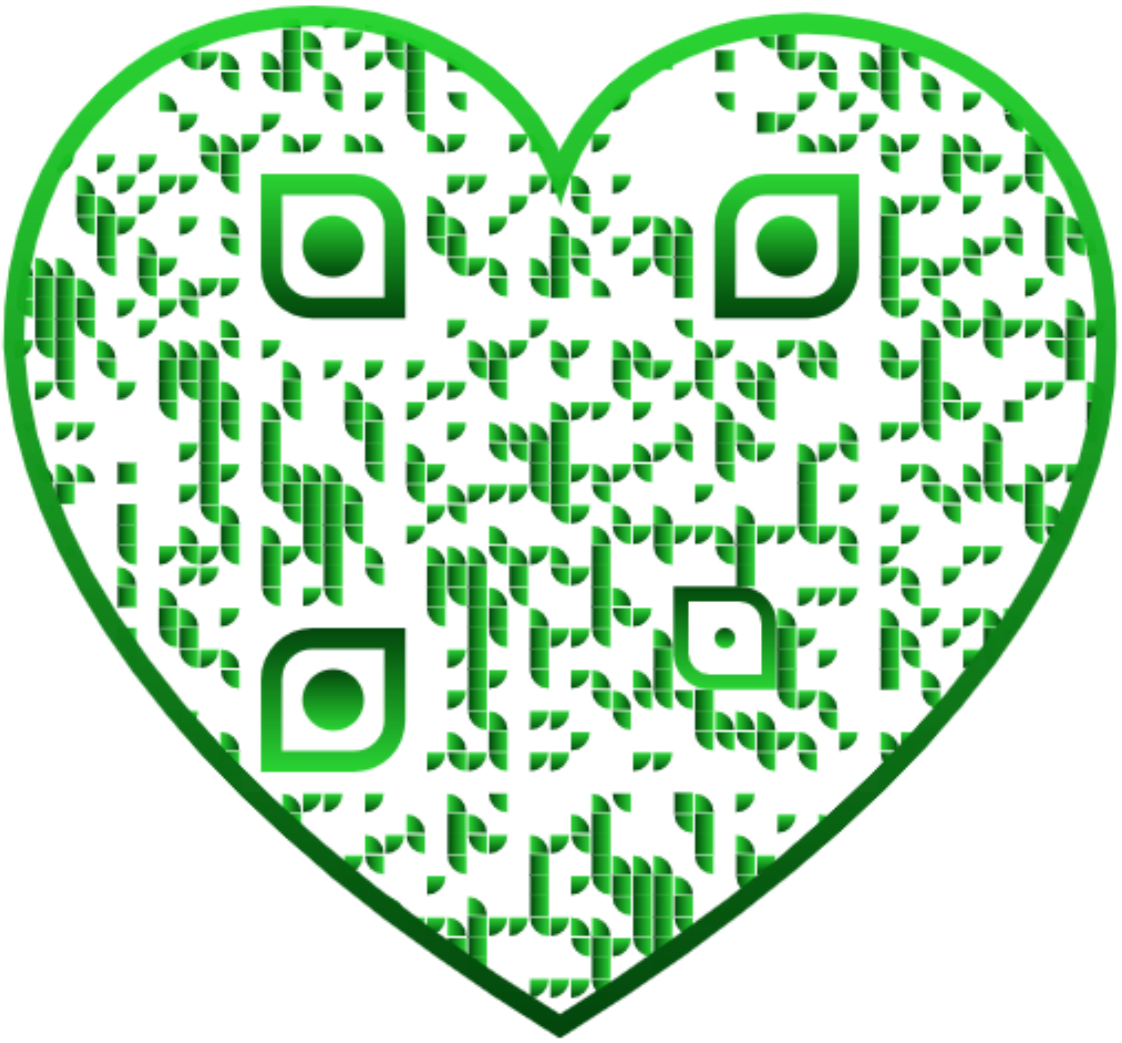
Recettes anti gaspillage (dans les collèges)

Par le Club des cuisiniers
des collèges d'Eure-et-Loir

Eure & Loir
CONSEIL DÉPARTEMENTAL
WWW.EURELIEN.FR

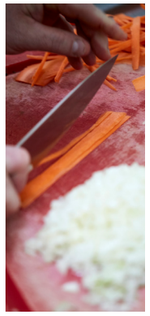


Avant-propos

Engagé depuis plusieurs années contre le gaspillage alimentaire, le Département agit au sein des collèges pour en identifier les causes et sensibilise les équipes comme les convives à cet enjeu citoyen et économique.
Parallèlement, une démarche de valorisation des produits locaux en restauration collective est développée en partenariat avec la Chambre d'agriculture afin de permettre un approvisionnement responsable dans les restaurants scolaires.
En répondant à l'appel à projet « Réduction du gaspillage alimentaire » lancé conjointement par la Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt (DRAAF) et l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (ADEME) Centre-Val de Loire, le Conseil départemental d'Eure et Loir renforce sa démarche d'éco exemplarité conduite notamment au travers de son Plan de prévention des déchets.
Le soutien ainsi apporté conforte la mise en place d'actions concrètes telles que la réalisation du présent ouvrage et garantit la labélisation PNA (Plan National Alimentaire) de ce projet.
Acteurs d'une alimentation durable dans les demi-pensions de notre territoire, des chefs de cuisine des collèges se sont mobilisés au sein d'un « club des cuisiniers ». Qui a pour vocation de partager de bons procédés et trouver collectivement des remèdes contre le gaspillage alimentaire.
Le livre de recettes anti gaspillage, première action commune du club, reflète les préoccupations majeures des chefs : plaisir, santé et budget ! Fervents défenseurs de leur métier et d'une quête continuelle de la satisfaction des convives (élèves comme adultes), les chefs et leurs équipes s'attachent à réaliser des menus équilibrés et goûteux.
Cette approche participe à une éducation nutritionnelle et culinaire des collégiens. Elle contribue aussi à une meilleure qualité de vie dans les établissements en faisant de la pause méridienne un moment ludique et convivial.
La restauration des collèges étant un choix affirmé, le Département est fier de pouvoir compter sur ces professionnels qui œuvrent quotidiennement au bien-être de nos collégiens.

Préambule

Les chefs de cuisine sont les garants de la qualité nutritionnelle, de l'hygiène et de la sécurité alimentaires dans l'organisation des demi-pensions.
Les recommandations et méthodes qui régissent leurs pratiques quotidiennes sont partie intégrante de cet ouvrage.
Les recommandations du GEMRCN (Groupement d'Etude des Marchés en Restauration Collective et de Nutrition) dictent les choix nutritionnels que font les chefs de cuisine collective selon le type de convives et d'établissements. Elles déterminent notamment les fréquences de service des plats sur 20 repas consécutifs (généralement 5 semaines de menus pour les collèges). Elles permettent également de contrôler les grammages des portions (selon l'âge des convives) et d'intégrer des recommandations spécifiques (sel, pain, eau, sauces).
La méthode HACCP (Hazard Analysis Critical Control Point) vise à identifier, évaluer et maîtriser les dangers significatifs au regard de la sécurité des aliments. Ce mode opératoire est mis en place selon différentes étapes auxquelles les personnes intervenant en restauration collective sont formées.
Les procédés mentionnés ont été élaborés conformément à l'HACCP.
Egalement, des fiches techniques accompagnent chacune des recettes.
Elles déterminent les valeurs nutritionnelles et catégories du GEMRCN afin de guider les choix des chefs de cuisine dans la construction de leurs menus.
Le gaspillage alimentaire est défini comme « toute nourriture destinée à la consommation humaine qui, à un endroit de la chaîne alimentaire, est perdue, jetée, dégradée ».
Le club des cuisiniers a entrepris d'identifier les aliments générateurs de gaspillage en procédant à des tests et pesées au sein de différents collèges. Les chefs de cuisine ont ensuite conçu des menus intégrant ces aliments sous d'autres formes, testées et analysées collectivement.
Le présent livre de recette anti-gaspillage s'inscrit dans la continuité de ce travail.



Sommaire

Chou rouge confit 8
Carottes à la crème de chèvre 11
Flan de légumes râpés 14
Poêlée provençale 17
Risotto crémeux et choux fleurs 18

Saumon frais à la crème de curry 21
et sa purée de pomme de terre et céleri
Gratin de pâtes aux deux saumons 22
Lasagne de poissons 25
Brochettes de merlu à la crème de poireaux 27

Feuille à feuille de Bolognaise florantine 28
Sauté de porc au chorizo et son riz safrané 30
Saucisse de lapin et ses lentilles fumées 33

Pommes cuites au four 33
Gâteau aux pommes 34
Brochette de kiwi sauce chocolat 37

Temps de préparation : 20mn
Temps de cuisson : 1h20
Pour 100 personnes

Ingrédients :
- Chou rouge frais : 7 kg
- Sucre poudre : 2 cuillères à soupe
- Vinaigrette : 1 L
- Persil : 0,050 g

Matériels utilisés :
- Coupe légumes
- Rondeau

Chou rouge confit

Déroulement :
- Désinfecter le chou
- Râper le chou
- Faire cuire le chou en sauteuse avec le sucre à sec minimum 1 heure pour le faire confire
- Egoutter
- Refroidir à 3°
- Ajouter la vinaigrette

Trucs et astuces :

Pour ajouter du croquant, incorporer des morceaux de pommes
ou encore panacher avec du chou rouge cru

Valeurs nutritionnelles

Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Protéines (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)
56 / 45	235 / 188	1,3 / 1,0	3,9 / 3,1	3,6 / 2,9

Lipides (g)	Dont acides gras saturés (g)	Fibres (g)	Sodium (g)	Calcium (mg)
3,5 / 2,8	0,4 / 0,3	1,9 / 1,5	0,14 / 0,112	41 / 33

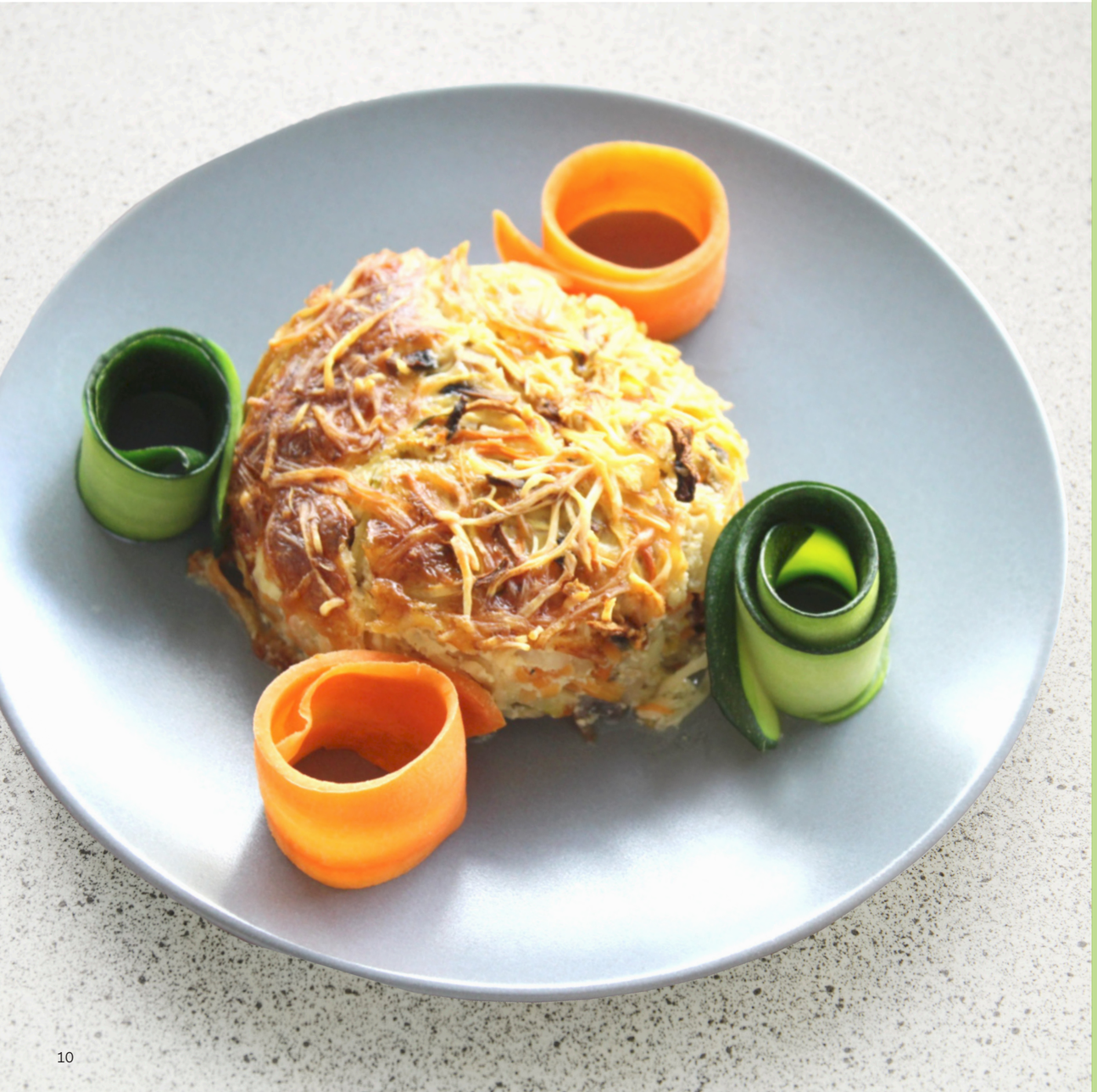
Catégories GEMRCN :
Entrée cuidités <= 15% MG

Sous-famille :
Cuidité

Fréquence :
Fibre

Cette recette est conçue pour figurer dans les fréquences libres du GEMRCN*. Toute modification peut générer un changement de catégorie vers les fréquences contrôlées.
*Groupement d'Etude des Marchés en Restauration Collective et de Nutrition »

● Pour 100g
○ Par portion



Temps de préparation : 1h30
Temps de cuisson : 20mn
Pour 100 personnes

Ingrédients :

- Courgettes fraîches : 1,7 kg
- Céleri boule : 2 kg
- Carottes fraîches : 5,3 kg
- Pomme de terre : 5,3 kg
- Navets : 2 kg
- Champignons de Paris : 1 kg
- Œufs liquides : 2 L
- Lait ½ écrémé : 1 L
- Crème fraîche : 1 L
- Emmental râpé : 350 g
- Sel et poivre

Matériels utilisés :

- Gastro
- Rondeau
- Fouet

Flan de légumes râpés

Déroulement :

- Désinfecter les légumes
- Eplucher et râper les légumes
- Mettre les légumes en bac gastro et bien les mélanger
- Préparer l'appareil : mélanger les œufs, le lait et la crème fraîche
- Parsemer d'emmental râpé
- Mettre en cuisson au four à 180°C pendant 20 minutes

Trucs et astuces :

Il est possible d'éplucher les légumes la veille (à conserver dans l'eau)
Ou encore d'étuver les légumes râpés et les laisser égoutter.
Ajouter une herbe fraîche

Valeurs nutritionnelles

Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Protéines (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)
171 / 79	720 / 332	7,2 / 3,3	16,1 / 7,4	4,8 / 2,2

Lipides (g)	Dont acides gras saturés (g)	Fibres (g)	Sodium (g)	Calcium (mg)
8,2 / 3,8	4,3 / 2,0	2,8 / 1,3	0,25 / 0,115	119 / 55

Catégories GEMRCN :
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange > 50% de légumes-

Sous-famille :
Cuidité

Fréquence :
Fibre

Cette recette est conçue pour figurer dans les fréquences libres du GEMRCN*. Toute modification peut générer un changement de catégorie vers les fréquences contrôlées.
*Groupement d'Etude des Marchés en Restauration Collective et de Nutrition »

● Pour 100g
○ Par portion

Carottes à la crème de chèvre

Temps de préparation : 40mn
Temps de cuisson : 50mn
Pour 100 personnes

Ingrédients :

- Carottes fraîches : 15 kg
- Crème liquide : 1,5 L
- Fromage blanc de chèvre : 1 kg
- Sel, poivre

Matériels utilisés :

- Bac gastro
- Bac gastro perforé
- Four vapeur/sec

Déroulement :

- Laver et éplucher les carottes
- Couper les carottes en lamelles
- Cuire les carottes en gastro perforé pendant 20 minutes à 100°C vapeur
- Faire fondre le fromage de chèvre avec la crème, assaisonner
- Assembler les carottes et la sauce au chèvre
- Rectifier l'assaisonnement si besoin
- Remettre en étuve

Trucs et astuces :

D'autres légumes peuvent être associés

Valeurs nutritionnelles

Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Protéines (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)
91 / 52	382 / 218	2,4 / 1,4	10,8 / 6,2	10,1 / 5,8

Lipides (g)	Dont acides gras saturés (g)	Fibres (g)	Sodium (g)	Calcium (mg)
3,5 / 2,0	1,9 / 1,1	3,0 / 1,7	0,07 / 0,04	74 / 42

Catégories GEMRCN :
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange > 50% de légumes

Sous-famille :
Cuidité

Fréquence :
Fibre

Cette recette est conçue pour figurer dans les fréquences libres du GEMRCN*. Toute modification peut générer un changement de catégorie vers les fréquences contrôlées.
*Groupement d'Etude des Marchés en Restauration Collective et de Nutrition »

● Pour 100g
○ Par portion

Poêlée provençale

Temps de préparation : 1h30
Temps de cuisson : 1h
Pour 100 personnes

Ingrédients :

- Courgettes fraîches : 9 kg
- Champignons frais : 2 kg
- Poivrons verts : 1 kg
- Poivrons rouges : 1 kg
- Carottes : 5 kg
- Fenouils : 1,5 kg
- Haricots verts : 2 kg
- Pesto en poche : 1 kg
- Tomates confites : 0,700 kg
- Huile d'olive : 0,300 kg
- Ail : 2 cuillères à soupe
- Sel / poivre

Matériels utilisés :

- Sauteuse
- Coupe

Déroulement :

- Désinfecter les légumes
- Blanchir les fenouils
- Emincer finement les oignons, les poivrons, le fenouil blanchi et les champignons
- Faire suer à la sauteuse dans cet ordre
- Emincer les courgettes et les carottes en plus gros morceaux
- Blanchir les courgettes, les haricots verts et les carottes séparément
- Mélanger les légumes puis le pesto, les tomates confites et l'ail
- Faire revenir le tout à la sauteuse
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire

Trucs et astuces :

Il est possible de couper les légumes la veille et les stocker au froid, ou encore de les préparer et les cuire à la vapeur.

Valeurs nutritionnelles

Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Protéines (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)
155 / 68	645 / 283	3,2 / 1,4	7,3 / 3,2	6,4 / 2,8

Lipides (g)	Dont acides gras saturés (g)	Fibres (g)	Sodium (g)	Calcium (mg)
11,9 / 5,2	1,8 / 0,8	3,6 / 1,6	0,078 / 0,034	52 / 23

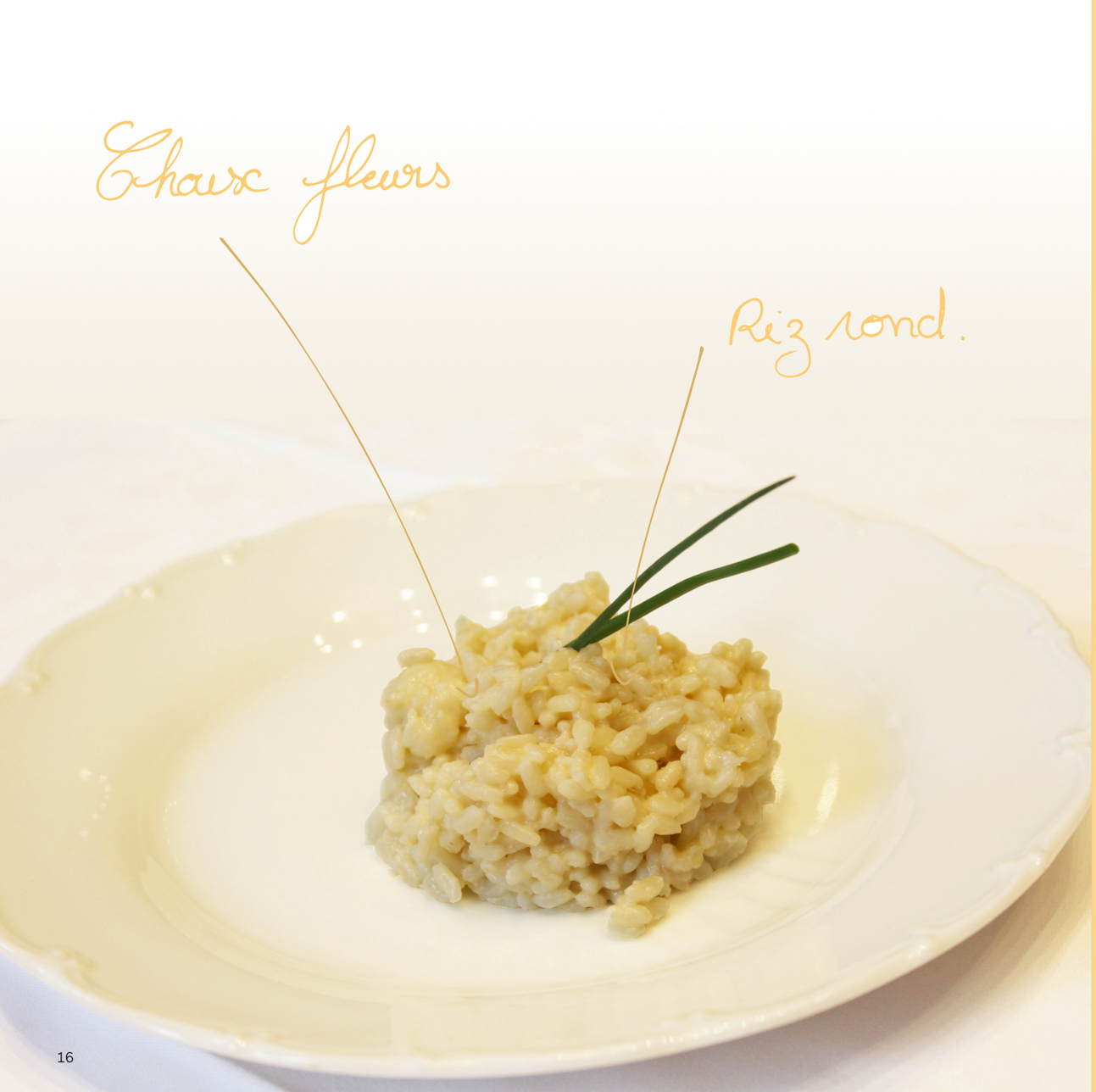
Catégories GEMRCN :
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange > 50% de légumes

Sous-famille :
Cuidité

Fréquence :
Fibre

● Pour 100g
○ Par portion

Cette recette est conçue pour figurer dans les fréquences libres du GEMRCN*. Toute modification peut générer un changement de catégorie vers les fréquences contrôlées.
*Groupement d'Etude des Marchés en Restauration Collective et de Nutrition »



Temps de préparation : 30mn
Temps de cuisson : 45mn
Pour 100 personnes

Ingrédients :

- Choux fleurs : 11 kg
- Riz rond : 12 kg
- Crème fraîche épaisse : 2 kg
- Bouillon de légumes : 37,5 L
- Echalotes : 0,850 kg
- Sel / poivre

Matériels utilisés :

- Sauteuse
- Coupe

Risotto crémeux et choux fleurs

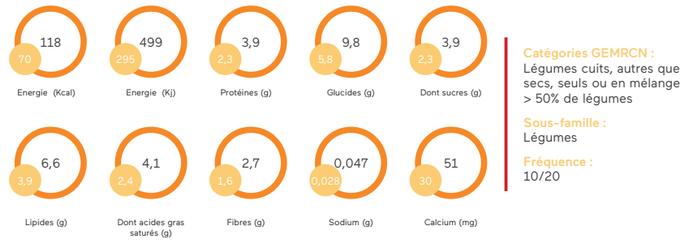
Déroulement :

- Cuire le chou fleur émietté grossièrement
- Faire suer à la sauteuse l'échalote
- Faire nacrer le riz
- Ajouter le bouillon de légumes
- Faire bouillir puis laisser à cuisson lente et régulière 10 à 18 minutes
- Ajouter le chou fleur encore croquant
- Plaquer en bacs gastro et filmer pour garder le crémeux, maintenir à température 54°
- Assaisonner et mélanger avec la crème au dernier moment

Trucs et astuces :

Pour ajouter de la couleur, incorporer des brocolis.
Il est possible d'ajouter le bouillon en une seule fois et de cuire à couvert.
La crème peut être divisée par deux.

Valeurs nutritionnelles



Catégories GEMRCN :
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange > 50% de légumes

Sous-famille :
Légumes

Fréquence :
10/20

Pour 100g
Par portion

Cette recette est conçue pour figurer dans les fréquences libres du GEMRCN*. Toute modification peut générer un changement de catégorie vers les fréquences contrôlées.
*Groupement d'Etude des Marchés en Restauration Collective et de Nutrition »

Saumon frais à la crème de curry et sa purée de pomme de terre et céleri

Temps de préparation : 45mn
Temps de cuisson : 1h30
Pour 100 personnes

Ingrédients :
- Saumon frais : 11 kg (110g/pers)
- Pomme de terre : 28 kg
- Céleri rave : 9 kg
- Beurre : 600 g

Pour la sauce :
- Crème fraîche épaisse : 1,3 L
- Fumet de poisson : 1,8 L
- Huile d'olive : 300 g
- Farine : 300 g
- Curry : 1 cuillère à soupe

Matériels utilisés :
- Rondeau
- Gastro
- Fouet
- Presse purée

Déroulement :
- Laver et éplucher les légumes
- Cuire les légumes
- Ecraser la purée, ajouter le beurre
- Plaquer le saumon en portion en gastro
- Cuire 7 minutes en mixte à 150°C
- Dans un rondo, chauffer l'huile d'olive avec le curry, puis singer
- Mouiller avec le fumet de poisson puis ajouter la crème
- Napper le saumon de la sauce
- Réserver en étuve couvert d'un film alimentaire

Trucs et astuces :

Avec du saumon congelé prévoir 13 kg.
Pour une texture plus souple, il est possible de cuire les légumes dans ½ lait, ½ eau.

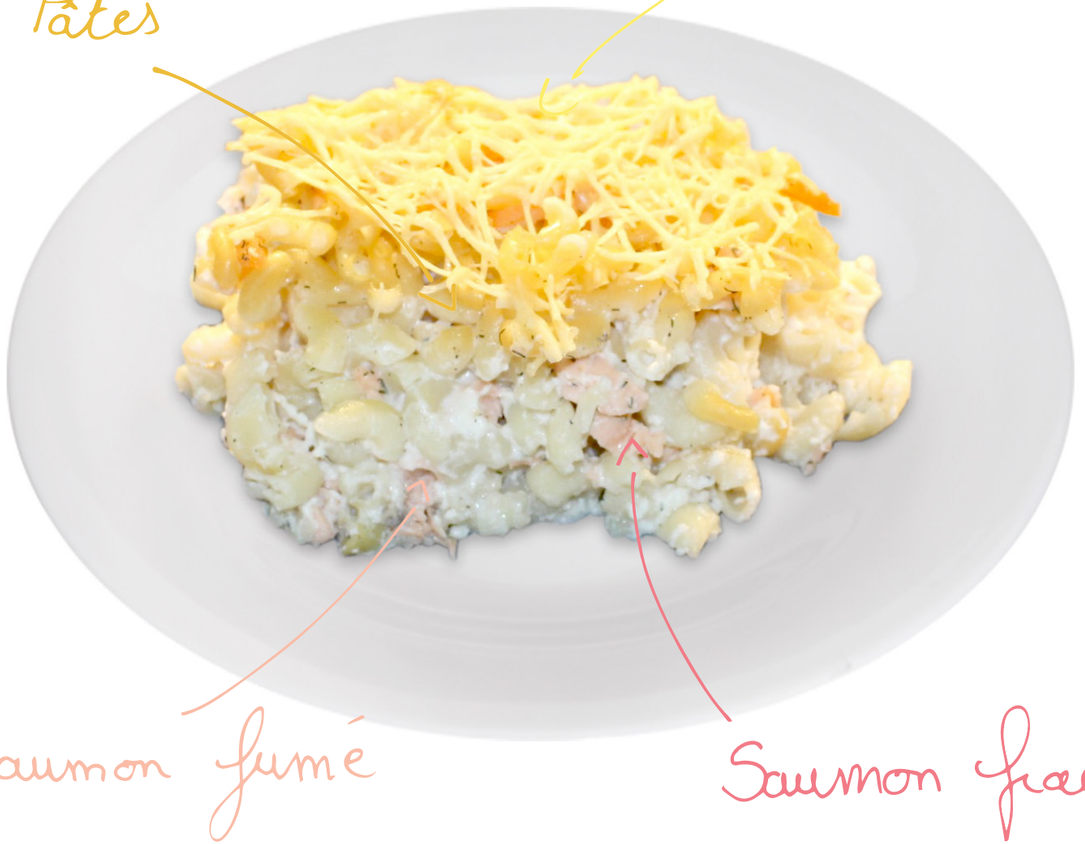
Valeurs nutritionnelles

Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Protéines (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Lipides (g)	Dont acides gras saturés (g)	Fibres (g)	Sodium (g)	Calcium (mg)
591	2474	29,8	53,9	3,1	25,6	8,9	12,6	2,254	157
113	473	5,7	10,3	0,6	4,9	1,7	2,4	0,431	30

Catégories GEMRCN : Préparation >= 70% de poisson et 2 > P/L > 1 | **Sous-famille :** Plat complet avec féculents | **Fréquence :** Libre

● Pour 100g
○ Par portion

Cette recette est conçue pour figurer dans les fréquences libres du GEMRCN*. Toute modification peut générer un changement de catégorie vers les fréquences contrôlées.
*Groupement d'Etude des Marchés en Restauration Collective et de Nutrition »



Temps de préparation : 2h
Temps de cuisson : 1h
Pour 100 personnes

Ingrédients :

- Saumon frais (filet sans peau) : 10 kg
- Saumon fumé (chutes) : 1 kg
- Crème fraîche : 1,5 L
- Lait : 2 L
- Emmental râpé : 0,7 kg
- Aneth : 1 cuillère à café
- Sel / poivre

Matériels utilisés :

- Gastro
- Rondeau
- Fouet

Gratin de pâtes aux 2 saumons

Déroulement :

- Cuire les pâtes « al dente »
- Découper le saumon frais et fumé en petits cubes et les mélanger
- Mélanger le lait, la crème, l'aneth, sel et poivre
- Refroidir les pâtes
- Mélanger les pâtes, l'appareil et le saumon
- Plaquer en bac gastro bas
- Parsemer d'emmental
- Cuire au four à 160°C pendant 1 heure

Trucs et astuces :

Avec du saumon congelé, prévoir 12 kg (perte à la cuisson)

Valeurs nutritionnelles

Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Protéines (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Lipides (g)	Dont acides gras saturés (g)	Fibres (g)	Sodium (g)	Calcium (mg)
339 (174)	1416 (726)	25,2 (12,9)	14,6 (7,5)	1,6 (0,8)	19,9 (10,2)	6,6 (3,4)	0,8 (0,4)	0,207 (0,106)	133 (68)

Catégories GEMRCN : Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange > 50% | Sous-famille : Plat complet avec féculents | Fréquence : 10/20
Catégories GEMRCN : Autres viandes ou préparations >= 70% MPA et P/L > 1 | Sous-famille : Plat complet avec féculents | Fréquence : Libre
Catégories GEMRCN : Préparation >= 70% de poisson et 2 > P/L > 1 | Sous-famille : Plat complet avec féculents | Fréquence : Libre

● Pour 100g
○ Par portion

Cette recette est conçue pour figurer dans les fréquences libres du GEMRCN*. Toute modification peut générer un changement de catégorie vers les fréquences contrôlées.
*Groupement d'Etude des Marchés en Restauration Collective et de Nutrition »

Lasagne de poissons

Temps de préparation : 1h30
Temps de cuisson : 45mn
Pour 100 personnes

Ingrédients :

- Épinards surgelés : 15 kg
- Cubes de poisson : 13 kg
- Lait : 3 L
- Beurre : 330 g
- Farine : 330 g
- Pâte à lasagne : 1,3 kg
- Emmental râpé : 800 g
- Sauce tomate : 1 boite 3/1
- Concentré de tomate : 180 g
- Sel et poivre

Matériels utilisés :

- Bac gastro perforé
- Casserole
- Sauteuse
- Rondeau
- Gastro moyen
- Four vapeur

Déroulement :

- Plaquer les épinards en gastro perforé et les saler
- Cuire à la vapeur 100°C pendant 20 minutes
- Mettre le lait à chauffer avec le fumet de poisson
- En parallèle, faire fondre le beurre puis mettre la farine. Incorporer le mélange au lait chaud.
- Plaquer les cubes de poisson et les cuire en vapeur (100°C) pendant 15 minutes
- Mélanger la sauce tomate, le concentré de tomate et les cubes de poisson.
- Rectifier l'assaisonnement.
- Mettre au four à 180°C pendant 15 minutes
- Puis 30 minutes à 160°C
- Servir à 63°C

Trucs et astuces :

Cuire les épinards la veille pour retirer l'eau (refroidissement rapide)
Ajouter de l'ail, de l'oignon, du thym ou encore du laurier à la sauce tomate

Valeurs nutritionnelles

Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Protéines (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Lipides (g)	Dont acides gras saturés (g)	Fibres (g)	Sodium (g)	Calcium (mg)
311	1302	31,9	21,9	5,0	9,2	5,0	5,8	2,554	353
81	339	8,3	5,7	1,3	2,4	1,3	1,5	0,665	92

Catégories GEMRCN : Préparation >= 70% de poisson et 2 > P/L > 1 | **Sous-famille :** Plat complet avec féculents | **Fréquence :** Mini 4/20
Catégories GEMRCN : Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange > 50% | **Sous-famille :** Plat complet avec féculents | **Fréquence :** 10/20
Catégories GEMRCN : Autres viandes ou préparations >= 70% MPA et P/L > 1 | **Sous-famille :** Plat complet avec féculents | **Fréquence :** Libre

● Pour 100g
○ Par portion

Cette recette est conçue pour figurer dans les fréquences libres du GEMRCN*. Toute modification peut générer un changement de catégorie vers les fréquences contrôlées.
*Groupement d'Etude des Marchés en Restauration Collective et de Nutrition »

Procéder au montage :
1. Sauce
2. Lasagne
3. Mélange épinards
4. Lasagne
5. Sauce
6. Poisson
7. Lasagne
8. Sauce
9. Emmental

9
8
8
7
6
5
4
3
2
1

Temps de préparation : 30mn
Temps de cuisson : 40mn
Pour 100 personnes

Ingrédients :

- Brochettes de poisson surgelé : 12 kg
- Crème liquide : 2 L
- Fumet de poisson : 2 L
- Vin blanc : 15 cl
- Échalote : 500 g
- Poireaux frais : 1 kg
- Sel / poivre

Matériels utilisés :

- Bac gastro
- Rondeau
- Fouet
- Plongeur

Brochettes de merlu à la crème de poireaux

Déroulement :

- Désinfecter les poireaux et les couper
- Disposer les brochettes dans un bac gastro
- Faire suer l'échalote et les poireaux
- Ajouter le vin blanc, le réduire à sec, puis le fumet et la crème
- Mixer la sauce
- Recouvrir les brochettes de la sauce
- Cuire en mixte à 180°C pendant 40 minutes environ

Trucs et astuces :

Pour intégrer de nouvelles saveurs, ajouter au choix de la poudre de tomates séchées, du paprika, du curcuma, du macis ou encore une herbe fraîche mixée dans la sauce.

Valeurs nutritionnelles

Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Protéines (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Lipides (g)	Dont acides gras saturés (g)	Fibres (g)	Sodium (g)	Calcium (mg)
207	873	23,5	14,3	3,4	6,0	3,0	0,4	2,324	41
117	493	13,3	8,1	1,9	3,4	1,7	0,2	1,313	23

Catégories GEMRCN : Préparation >= 70% de poisson et 2 > P/L > 1 | **Sous-famille :** Plat complet avec féculents | **Fréquence :** Mini 4/20

● Pour 100g
○ Par portion

Cette recette est conçue pour figurer dans les fréquences libres du GEMRCN*. Toute modification peut générer un changement de catégorie vers les fréquences contrôlées.
*Groupement d'Etude des Marchés en Restauration Collective et de Nutrition »

Temps de préparation : 45mn
Temps de cuisson : 1h30
Pour 100 personnes

Ingrédients :

- Sauté de porc morceaux 50/60g : 7 kg
- Chorizo doux : 1 kg
- Poivron rouge : 0,600 kg
- Poivron vert : 0,600 kg
- Farine : 0,400 kg
- Fond de porc en poudre : 0,150 kg
- Huile d'olive : 0,300 kg
- Sel / poivre

Pour le riz :

- Riz : 5 kg
- Carotte : 0,800 Kg
- Courgette : 0,800 kg
- Oignon rouge : 1 kg
- Spigol ® : 2 cuillères à soupe
- Huile d'olive : 0,300 Kg

Matériels utilisés :

- Sauteuse
- Coupe

Sauté de porc au chorizo et son riz safrané

Déroulement :

Pour la viande :

- Emincer l'oignon rouge et le poivron et faire suer dans la sauteuse avec l'huile d'olive
- Réserver
- Mettre la viande dans le restant d'huile d'olive
- Faire colorer les morceaux de viande puis singer
- Ajouter les poivrons et les oignons
- Mouiller avec le fond de porc, faire un léger appoint à mi-cuisson
- Couper le chorizo en rondelles et incorporer à la viande
- Le chorizo finira l'assaisonnement

Pour le riz :

- Faire suer l'oignon dans l'huile d'olive
- Nacrer le riz
- Hacher les carottes et les courgettes
- Mouiller façon pilaf avec les légumes
- Ajouter le Spigol®
- Remuer et laisser cuire, mouiller si besoin ou cuire au four à couvert 20 à 25 minutes

Trucs et astuces :

- Le Spigol® est un mélange d'épices dont 3 % de safran
- Possibilité de remplacer le liquide par un bouillon de légumes (compter 1,5 l pour 1 kg de riz)
- À la sortie du four, ajouter une noisette de beurre et égrainer à la fourchette

Valeurs nutritionnelles

Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Protéines (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)
299 / 166	1247 / 693	18,4 / 10,2	19,3 / 10,7	1,8 / 1,0

Lipides (g)	Dont acides gras saturés (g)	Fibres (g)	Sodium (g)	Calcium (mg)
16,2 / 9,0	5,0 / 2,8	1,1 / 0,6	0,182 / 0,101	11,0 / 6,0

Catégories GEMRCN :
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange > 50% de légumes

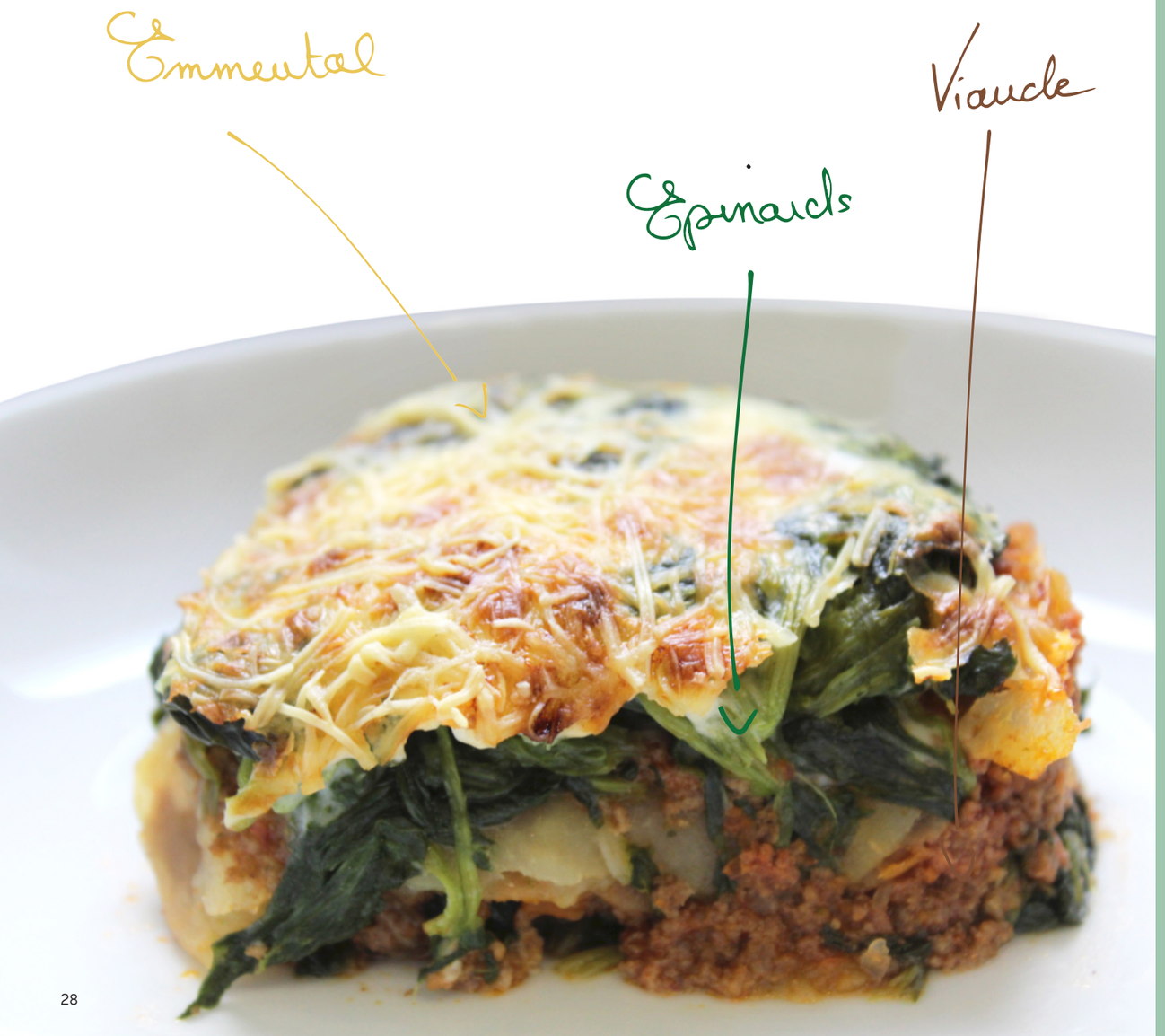
Autres viandes ou préparations >= 70% MPA et P/L > 1

Sous-famille :
Plat complet avec légumes

Fréquence :
10/20
Fibre

Cette recette est conçue pour figurer dans les fréquences libres du GEMRCN*. Toute modification peut générer un changement de catégorie vers les fréquences contrôlées.
*Groupement d'Etude des Marchés en Restauration Collective et de Nutrition »

● Pour 100g
○ Par portion



Temps de préparation : 1h30
Temps de cuisson : 45mn
Pour 100 personnes

Ingrédients :
- Épinards surgelés : 12,5 kg
- Viande hachée surgelée ou fraîche : 9 kg
- Pomme de terre en lamelles crues : 1 kg
- Lait : 2,6 L
- Beurre : 80 g
- Farine : 200 g
- Emmental râpé : 400 g
- Sauce tomate : 800 g
- Concentré de tomate : 180 g
- Concassé de tomate : 850 g
- Sel et poivre

Matériels utilisés :
- Bac gastro perforé
- Sauteuse
- Rondeau
- Gastro moyen
- Four vapeur

Feuille à feuille
de bolognaise florantine

Déroulement :
- Plaquer les épinards en gastro perforé et les saler
- Cuire à la vapeur 100°C pendant 20 minutes
- Plaquer les lamelles de pomme de terre et les précuire en vapeur en gastro perforé
- Cuire 13 minutes à 100°C
- Confectionner la bolognaise avec la viande hachée, le concentré de tomate, le concassé de tomate et la sauce tomate
- Rectifier l'assaisonnement si besoin
- Faire chauffer le lait
- Faire fondre le beurre y incorporer la farine (roux), mélanger au lait chaud
- Procéder au montage
- Mettre au four à 180°C pendant 15 minutes
- Puis 30 minutes à 160°C
- Servir à 65°C (présence de viande hachée de bœuf)

Trucs et astuces :

Si la quantité de beurre est augmentée, la catégorie GEMRCN de la recette sera limitée à 2/20 repas : plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1

Valeurs nutritionnelles

Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Protéines (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)
316 / 114	1310 / 473	21,6 / 7,8	6,6 / 2,4	2,5 / 0,9

Lipides (g)	Dont acides gras saturés (g)	Fibres (g)	Sodium (g)	Calcium (mg)
21,3 / 7,7	10,0 / 3,6	4,4 / 1,6	0,235 / 0,085	224 / 81

Catégories GEMRCN :
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange > 50% de légumes

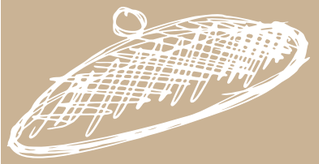
Autres viandes ou préparations >= 70% MPA et P/L > 1

Sous-famille :
Plat complet avec légumes

Fréquence :
10/20
Fibre

Cette recette est conçue pour figurer dans les fréquences libres du GEMRCN*. Toute modification peut générer un changement de catégorie vers les fréquences contrôlées.
*Groupement d'Etude des Marchés en Restauration Collective et de Nutrition »

● Pour 100g
○ Par portion



Saucisse de lapin
et ses lentilles fumées

Temps de préparation : 1h
Temps de cuisson : 1h30
Pour 100 personnes

Ingrédients :
- Lentilles : 6 kg
- Saucisse de lapin : 2 / personne (11 kg)
- Bacon : 1 kg
- Carottes : 2 kg
- Oignons : 500 g
- Sel / poivre

Matériels utilisés :
- Sauteuse
- Bac gastro

Déroulement :
- Mettre les lentilles en cuisson avec le sel et le poivre.
- Faire cuire les saucisses de lapin au four position mixte pendant 15 minutes à 180°C.
- Désinfecter les carottes et les éplucher
- Couper les carottes en rondelles
- Couper le bacon en dés et incorporer dans les lentilles
- Vérifier l'assaisonnement
- Servir chaud (65°C)

Trucs et astuces :

- Cuire les lentilles à froid sans sel
- Il est possible de faire sécher le bacon (100°, façon « chips ») pour obtenir plus de parfum et en diminuer la quantité

Valeurs nutritionnelles

Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Protéines (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)
226 / 463	949 / 1945	16,2 / 33,2	16,0 / 32,8	1,8 / 3,7

Lipides (g)	Dont acides gras saturés (g)	Fibres (g)	Sodium (g)	Calcium (mg)
10,0 / 20,5	3,2 / 6,6	3,7 / 7,6	0,533 / 1,093	21 / 43

Catégories GEMRCN :
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange > 50%

Autres viandes ou préparations >= 70% MPA et P/L > 1

Sous-famille :
Plat complet avecféculents

Fréquence :
10/20
Fibre

● Pour 100g
○ Par portion

Cette recette est conçue pour figurer dans les fréquences libres du GEMRCN*. Toute modification peut générer un changement de catégorie vers les fréquences contrôlées.
*Groupement d'Etude des Marchés en Restauration Collective et de Nutrition »

Temps de préparation : 1h30
Temps de cuisson : 30mn
Pour 100 personnes

Ingrédients :

Préparation 1 :

- Pommes : 3 kg
- Farine : 1 kg
- Sucre : 500 g
- Huile : 200 g
- Lait : 200 g
- Œuf : 800 g
- Levure : 2 sachets (soit 22 g)

Préparation 2 :

- Beurre : 200 g
- Sucre vanillé : 2 sachets (soit 16 g)
- Sucre : 250 g
- Œufs : 200 g

Matériels utilisés :

- Coupe légumes
- Vide pomme
- bac gastro (3)
- Cul de poule
- Fouet
- Four

Gâteau aux pommes

Déroulement :

- Désinfecter les pommes
- Couper les pommes
- Préparation 1 : Mélanger la farine, le sucre, l'huile, le lait, les œufs et la levure
- Disposer 1/3 de la préparation 1 au fond du plat, les pommes puis recouvrir du reste de l'appareil
- Mettre en cuisson au four pendant 13 minutes à 180°C
- Préparation 2 : faire fondre le beurre. Mélanger le beurre fondu, le sucre vanillé, les œufs et le sucre.
- En cours de cuisson, napper les gâteaux de la 2ème préparation pour caraméliser
- Finir de cuire 13 minutes à 180°C
- Servir à moins de 10°C

Trucs et astuces :

- Il est possible d'utiliser des moules à manqué
- Convient avec d'autres fruits pauvres en eau (ex : poire)
- Mélanger de la poudre d'amandes aux morceaux de pommes pour en absorber l'humidité
- Possibilité de servir avec une boule de glace vanille

Pour éviter le gaspillage alimentaire, les peaux peuvent être utilisées pour confectionner un coulis : caraméliser, mouiller avec un jus de pomme, laisser cuire, filtrer ou mixer et ajouter une note de cannelle ou d'anis étoilé pour une saveur supplémentaire.

Valeurs nutritionnelles

Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Protéines (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Lipides (g)	Dont acides gras saturés (g)	Fibres (g)	Sodium (g)	Calcium (mg)
131	548	2,8	18,4	11,1	4,9	1,7	1,2	0,014	14
204	857	4,3	28,7	17,3	7,6	2,6	1,9	0,022	22

Catégories GEMRCN : Desserts < 15% MG et < 20g sucres/portion | **Sous-famille :** Féculent | **Fréquence :** Libre

● Pour 100g
○ Par portion

Cette recette est conçue pour figurer dans les fréquences libres du GEMRCN*. Toute modification peut générer un changement de catégorie vers les fréquences contrôlées.
*Groupement d'Etude des Marchés en Restauration Collective et de Nutrition »

Temps de préparation : 1h
Temps de cuisson : 15mn
Pour 100 personnes

Ingrédients :
- Pommes golden : 100 pièces (15 kg environ)
- Gelée de groseilles : 500 g
- Jus de citron : 50 g
- Beurre : 50 g

Matériels utilisés :
- Gastro
- Vide-pomme

Pommes cuites au four

Déroulement :
- Désinfecter les pommes
- Ne pas éplucher les pommes, juste les évider
- Les disposer dans un bac gastro ou des ramequins individuels allant au four
- Mettre au centre la gelée et le beurre coupé en cubes
- Arroser de jus de citron
- Passer au four à 160°C pendant 15 minutes
- Mettre en cellule
- Servir à moins de 10°C

Trucs et astuces :

- Remplacer la gelée de groseille par ½ Carambar®, ou mettre du sirop d'érable
- Faire attention au type de pomme
- Saupoudrer de sucre pour caraméliser la pomme

Valeurs nutritionnelles

Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Protéines (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Lipides (g)	Dont acides gras saturés (g)	Fibres (g)	Sodium (g)	Calcium (mg)
87 / 56	373 / 239	0,5 / 0,3	17,9 / 11,5	17,9 / 11,5	0,8 / 0,5	0,3 / 0,2	3,6 / 2,3	0 / 0	5,0 / 3,0

Catégories GEMRCN : Desserts < 15% MG et < 20g sucres/portion | **Sous-famille :** Féculent | **Fréquence :** Libre

● Pour 100g
○ Par portion

Cette recette est conçue pour figurer dans les fréquences libres du GEMRCN*. Toute modification peut générer un changement de catégorie vers les fréquences contrôlées.
*Groupement d'Etude des Marchés en Restauration Collective et de Nutrition »

Temps de préparation : 2h
Temps de cuisson : -
Pour 100 personnes

Ingrédients :
- Kiwi : 100 pièces (soit 9 kg)
- Chocolat noir (pastilles) : 1 kg
- Lait : 500 g

Matériels utilisés :
- Russe
- Cul de poule
- Économe
- Ravier
- Pics à brochette

Brochettes de kiwi sauce chocolat

Déroulement :

- Faire fondre le chocolat avec le lait (30°C)
- Laver et éplucher les kiwis
- Piquer les kiwis
- Les tremper dans le chocolat chaud et réserver dans le ravier

Trucs et astuces :

- Pour les pics à brochette, vous pouvez utiliser des agitateurs à café.
- Parsemer de vermicelles colorés, de spéculoos ou m&m's® concassés, ou de noix de coco râpée
- Il est possible de proposer de l'ananas

Valeurs nutritionnelles

Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Protéines (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Lipides (g)	Dont acides gras saturés (g)	Fibres (g)	Sodium (g)	Calcium (mg)
99 / 94	414 / 394	1,8 / 1,7	13,1 / 12,5	12,6 / 12,0	3,7 / 3,5	1,9 / 1,8	2,9 / 2,8	0,004 / 0,004	45 / 43

Catégories GEMRCN : Desserts < 15% MG et < 20g sucres/portion | **Sous-famille :** Féculent | **Fréquence :** Libre

● Pour 100g
○ Par portion

Cette recette est conçue pour figurer dans les fréquences libres du GEMRCN*. Toute modification peut générer un changement de catégorie vers les fréquences contrôlées.
*Groupement d'Etude des Marchés en Restauration Collective et de Nutrition »

Les membres du Club des cuisiniers des collèges

Karine AUBRY
Loïc COR
Emilie DOLEANS
Olivier GUEZOU
Sébastien LERAVAT
Iliam NASSIH
Stéphane PETIT
Laurent PLOUZEAU
Christian POIRIER
Annie ROUILLY
Fabien ROUSSELET
Jean-Maurice SEGOUIN
Christophe SOYER
Avec la participation de Franck BEZANNIER, cuisinier du Département

Certains participants n'ont malheureusement pas pu figurer sur la photo.

Remerciements

Madeleine CROSNIER et Véronique DEBRAY, secondes de cuisine

Rédaction, conception et impression

Conseil départemental d'Eure-et-Loir

Delphine MET, Vanessa JOUIN et Anne-Louise BELLE VAN HOVE, Direction de l'éducation, de l'enseignement supérieur et du sport

Direction de la communication

Photographies

François Delauney

Partenaires :

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE
DE L'AGRICULTURE
DE L'AGROALIMENTAIRE
ET DE LA FORÊT

ALIMENTATION
NOTRE MODÈLE
A DE L'AVENIR

WWW.EURELIEN.FR